～ジムフォーム アブストーム取扱説明書～

このたびはジムフォーム　アブストームをご購入頂き誠にありがとうございます。末長くご愛用していただくために、この取扱説明書をよくお読み頂き、内容を十分理解された上、正しくお取り扱いくださいますようお願いします。製品をご使用になる前に、必ず本説明書をお読みください。なお説明書は大切に保管し、必要に応じてご覧ください。

重要・安全にお使いいただくために

- ジムフォーム　アブストームをご使用になる前に、本書の説明や別冊のワークアウトガイドをご覧になり正しく使用してください。
- エクササイズ・プログラムは以下に述べられている事以外にも、必ずご自身の正しい判断のもとに行ってください。
- ケガや事故の原因になりますので、この取扱説明書及び別冊のワークアウトガイドに記載のない目的・方法ではご使用にならないでください。
- 本製品はおもちゃではありません。ケガを防ぐために、お子様のご使用やお子様の近くでのご使用は避けてください。
- お客様の不注意や商品の誤った使用により生じたケガや破損に対する責任は負いかねますのでご了承ください。
- 極度のエクササイズにはご注意ください。逆効果となり、身体機能を低下させ正しく回復しなくなる恐れがあります。
- ご自身に合ったフィットネス・プログラムを作るときには、医師の忠告に従ってください。

■ 表示内容を無視して、誤った使用をされたときに生じる危害や損傷の程度を、下のような表示で区分して説明しています。

【警告】 取り扱いを誤った場合、**使用者が死亡または重傷を負うことが想定される危害の程度**

【注意】 取り扱いを誤った場合、**使用者が傷害を負うことが想定されるか、または物的損害*の発生が想定される危害・損害の程度**

＊ 物的損害とは、家屋・家財および家畜・ペットにかかわる拡大損害を示します。

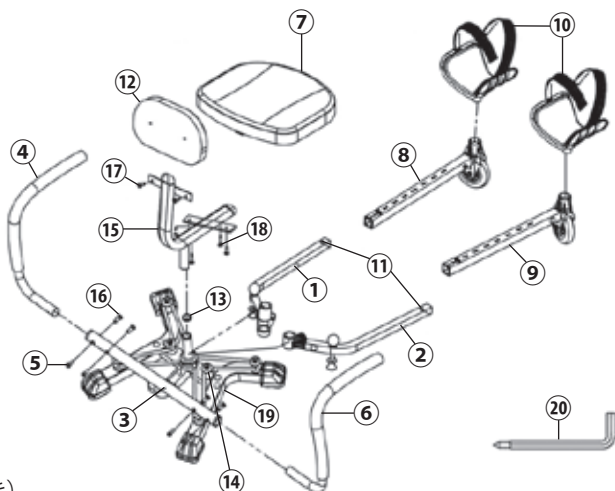
《警告》
・ヘルニアなどの持病をお持ちの方、もしくは疑いのある方
・リューマチ・痛風・変形性関節症など関節に持病をお持ちの方、もしくは疑いのある方
・人工関節を入れている方
・腎機能・呼吸器障害のある方、もしくは疑いのある方
・悪性しゅよう（腫瘍）のある方
・心臓に傷害のある方
・妊娠初期の不安定期または出産直後の方
・妊娠中であると思われる方
・糖尿病などによる高度な末梢循環障害による知覚障害のある方
・皮膚に創傷のある方
・安静を必要とする方
・体温38度以上（有熱期）の方 （例：急性炎症症状【けん怠感・悪寒・血圧変動など】の強い時期。衰弱している時。）
・骨粗しょう（鬆）症の方。せきつい（脊椎）の骨折・急性疾患の方
・背骨（脊椎）に異常のある方、または背骨が曲がっている方
・捻挫・肉離れなど炎症性の方
・上記以外に身体に特に異常を感じているとき ⇒ **使用中、身体の痛み・しびれ・めまい・動悸などの異常を感じたときは直ちに使用を中止すること。**
・次の方は必ず医師の相談の上、その指示に従ってください。 ⇒ 心臓病（狭心症、心筋梗塞など）・高血圧症・変形性関節症・妊娠中の方、その他身体に病気・障害のある方は、本機をご使用になる前に必ず専門の医師にご相談ください。 ⇒ ペースメーカーなどの体内植え込み型医療用電気機器を使用している方は、使用前に医師に相談してください。その他、使用前には必ず取扱説明書の注意事項を確認してください。

安全上のご注意

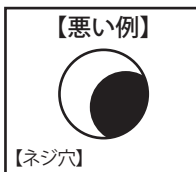
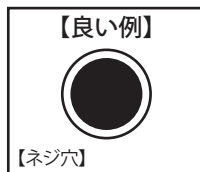
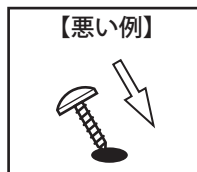
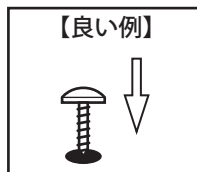
《注意》
・ジムフォーム　アブストームをご使用の際は、ご自身の体調や運動量に合わせてトレーニングしてください。
・ジムフォーム　アブストームの故障、不良があった場合ケガの原因になりますので、そのまま使用しないでください。ご使用前に製品に支障がないか確認してください。
・ジムフォーム　アブストームを改造しないでください。故障やケガの原因になります。

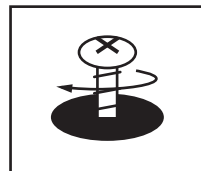
- お客様の不注意による破損やケガに対する責任は負いかねます。ご了承ください。
- ジムフォーム　アブストーム以外の部品を取り付けないでください。
- ジムフォーム　アブストームは一般家庭の運動を目的として生産しています。目的以外では
- 使用しないでください。
- 本体を枕にするなど、ワークアウトガイド（別冊）以外の無理な姿勢ではご使用にならないでください。（思わぬ事故の原因になります）
- シートの上に立ち上がったり、シートの上で故意に体重をかけたりしないでください。（シートの軸が破損し思わぬ事故の原因になります）
- 本製品の掃除は、布で乾拭きしてください。シンナーや揮発油は使用しないでください。（変色・変形の原因になります）
- ストーブなど火気の近くでのご使用・タバコを吸いながらのご使用はしないでください。また、ホットカーペット等の暖房器具の上ではご使用にならないでください。（故障の原因になります）
- 裸足では使用しないでください。（事故やケガの恐れがあります）
- ペットには使用しないでください。（ペットのケガ・体調不良の原因になる恐れがあります）
- 飲食をしながらのご使用はお控えください。（体調不良の原因や、飲食物がこぼれて故障の原因になる恐れがあります）
- **可動部の隙間に手や足の指を近付けないでください。また、小さなお子様が近くいないことを確認し使用してください。指をはさむなど思わぬ事故の原因となることがあります。**
- 動かなくなったり異常がある場合は、ご購入先に点検・修理を依頼すること。
- 湿気の多い場所・水周りなどの近くには設置しないでください。
- 分解・修理・改造を行わないでください。製品の故障となる事があります。修理は、必ずご購入先または当社にご相談ください。
- 本製品の隙間に飲食物や物などの異物を入れないでください。ケガや製品の故障の原因となる事があります。
- 本製品を傷つけたり、破損したり、加工したり、無理に曲げたり、引っ張ったり、ねじったり、束ねたりしないこと。また重い物を載せたり、特に移動中は挟み込んだりしないこと。（故障の原因になります）
- 子供だけでの使用、自分で意思表示できない人には使用させないこと。また、幼児を近づけないこと。（ケガをする恐れがあります）
- 正しく組み立てて、平らで安定した場所に設置し、ご使用ください。思わぬケガの原因になります。
- 器具のまわり最低1メートル四方には何もないことを確認してください。エクササイズ中のケガにつながる恐れがあります。
- 乗降の際は、常に手すりを持ってください。
- 手すりにもたれかからないようにしてください。転倒の危険があります。
- 長時間同じ場所でご使用になると、ジムフォーム　アブストームと床との接地面にゴムの跡がついたり、床へのくぼみ、キズなどの原因になります。またローラーの摩擦などにより同様の状況になる場合もありますので、必要に応じて、床を保護する為のマットなどをご使用ください。

本製品セット内容

① スイングポスト（左）
② スイングポスト（右）
③ センターバー
④ 左ハンドル
⑤ ハンドル固定用ネジ（４本）
⑥ 右ハンドル
⑦ シート
⑧ フレーム（左）
⑨ フレーム（右）
⑩ 脚サポート（左右）
⑪ 調節ボタン
⑫ 背もたれパッド
⑬ ワッシャー
⑭ ペグ
⑮ シートパッドサポート
⑯ 固定用ネジ（４本）
⑰ ネジ小（４本）
⑱ ネジ大（2本）
⑲ ベース（レジスタンスバンド付き）
⑳ 工具（１本）

	⑤ ハンドル固定用ネジ	4本		⑯ 固定用ネジ	4本
	⑰ ネジ小	4本		⑱ ネジ大	2本
	⑳ 工具	1本			

～ ネジの締め方のコツ ～

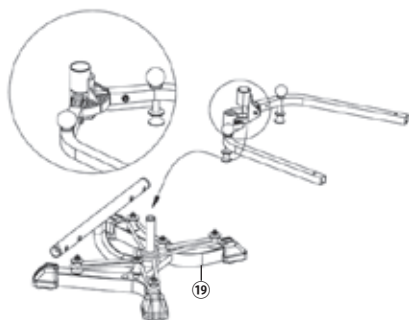
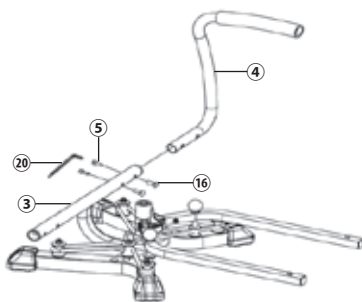
1 ネジ穴を合わせ、ズレがないことを確認してください。

2 ネジ穴に垂直にねじ込んでください。

3 ネジを時計回しに締めてください。ネジが固くて締まらない場合は一度緩めてから、再度締めてください。

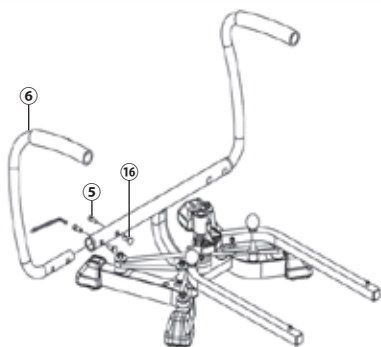
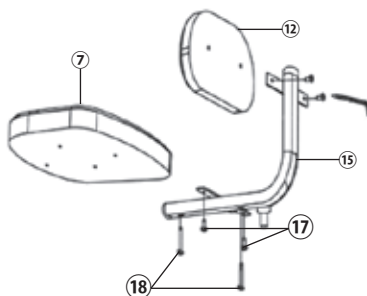
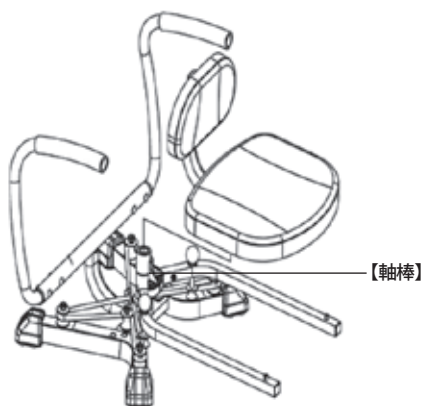
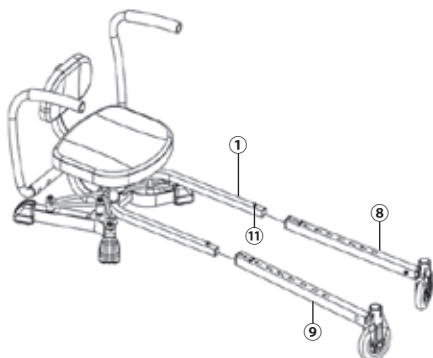
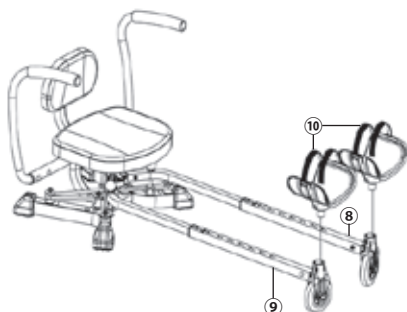
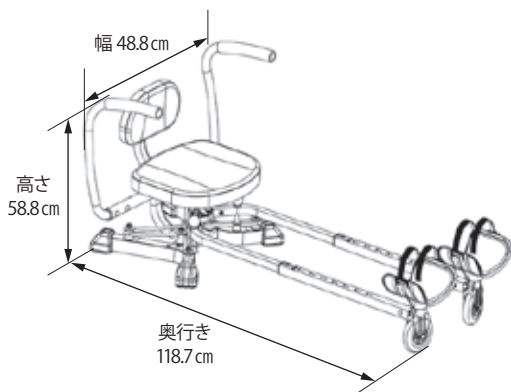
※ 場合によりネジの先に油をつけると、よりスムーズです。
※ ネジは締めすぎないでください。
※ ネジの緩みがないか、使用前に点検してください。

ジムフォーム　アブストームの組立て

ジムフォーム　アブストームは誰もが簡単に組み立てて、すぐにご使用になれるように設計されています。組み立てのときに、床をキズつけたり、汚したりする恐れがあります。新聞紙や布で床を保護して作業してください。

ジムフォーム　アブストームを組み立てる前に、部品の保護ビニールを取り外してください。

1 左右のスイングポストの穴の位置に合わせ、ベース⑲に差し込みます。

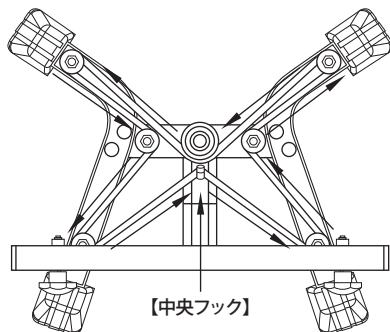
※ 奥までしっかり差し込んでください。

2 左ハンドル④をセンターバー③の左側に差し込みます。工具⑳を使用してハンドル固定用ネジ⑤と固定用ネジ⑯でしっかり締めます。

3 右ハンドルバー⑥も同様に取りつけます。

※ ネジは緩みなく締めてください。

4 背もたれパッド⑫とシート⑦をシートパッドサポート⑮に取りつけます。

5 シート下にある軸棒に差し込みます。

6 フレーム（左）⑧をスイングポスト（左）①に差し込み、調節ボタン⑪で固定します。正しくはまるとカチッと音がします。また両部品に「L」「R」のシールが貼られていますので、両部品に合わせてください。同様にフレーム（右）⑨も設置します。
※ 調節ピンでフレームの長さを調節します。

7 脚サポート（左右）⑩をフレーム（左）⑧フレーム（右）⑨滑車位置の穴に差し込みます。カチッとしっかりはめてください。うまくはまらない場合、上から少し強めに押しこみます。

8 組み立ては完成です。

レジスタンスバンドの取り付け

ジムフォーム　アブストームはレジスタンスバンドの抵抗力を利用して負荷をかけます。

【レジスタンスバンド仕様】
長さ：約105cm　太さ：約7mm

レジスタンスバンドは図のようにベースに取りつけます。（お届けした製品には、レジスタンスバンドがベースに取りつけてあります。外した、外れた場合にご参照ください。）

右図のように矢印方向に正しくお取りつけください。

STEP1

ベース中央にあるフックに、レジスタンスバンドの片方をかけます。

STEP2

ベースにレジスタンスバンドを通します。

STEP3

通し終えたら、レジスタンスバンドのもう片方をフックにかけます。

※ レジスタンスバンドが図のように正しく通されていない場合、本体の誤作動になりますので 正しくお取り付けください。

【注意】

レジスタンスバンドを尖ったもので触ったり、無理に引っ張ったりしないこと。
バンドが破損し切れやすくなり、製品使用の支障になります。
レジスタンスバンドを正しく取り付けていない場合、本製品は正常に作動しません。

～ これで完成です ～

ペグの調節方法について

　左右のスイングポストにあるペグの調節で、３パターンのエクササイズ負荷を選択できます。ペグは上下に動かすことができます。調節の際は、上に引っ張り、お好みの位置で下げます。

パターン1

レジスタンスバンドの間にペグを下げます。

※ アームの開閉時に負荷がかかります。

パターン2

レジスタンスバンドの外側にペグを下げます。

※ アームを右に動かす際に負荷がかかります。

パターン3

レジスタンスバンドの内側にペグを下げます。

※ アームを左に動かす際に負荷がかかります。

　エクササイズの仕方により、ペグをお好みで設置してください。
（詳細は「ペグ調節について」を参照）

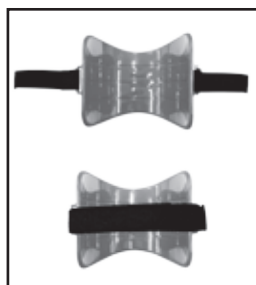
※ 上記写真は、スイングポスト右部分の写真です。
左部分も同様に右ページの「ペグ調節について」をご参照ください。

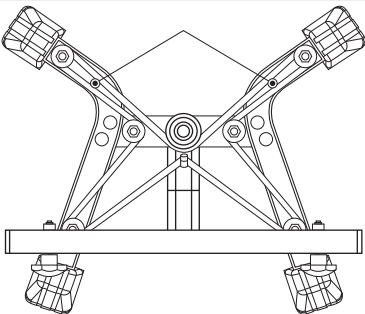
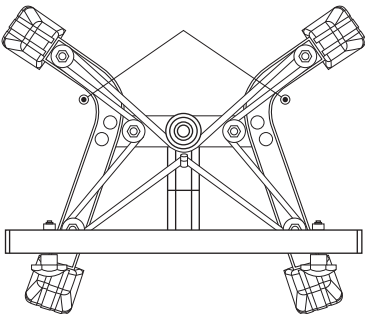
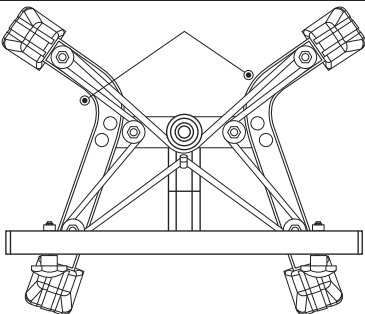
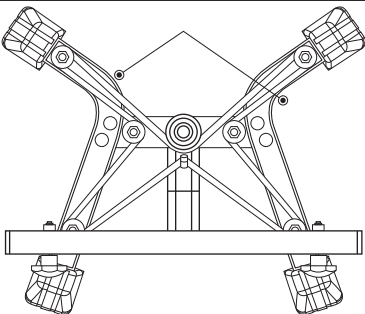
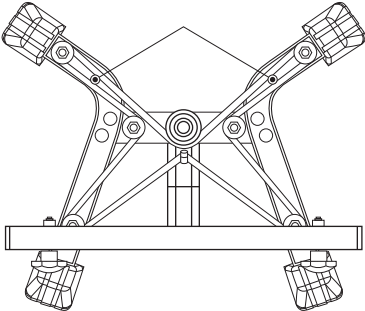
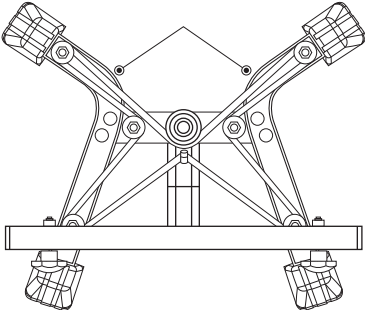
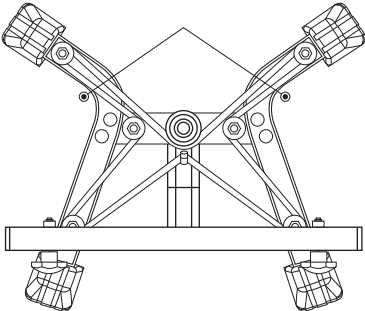
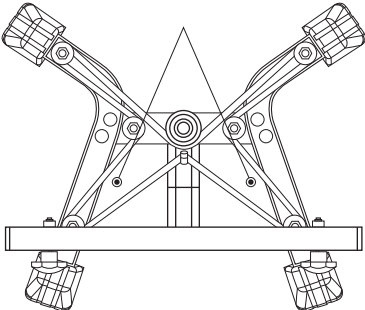
エクササイズの準備

シートに軽く腰をおろします。後ろに倒れないように、両サイドの手すりを握ってください。

フレームの長さを調節します（足を伸ばした状態で足首の位置が脚サポート⑩位置にくるように。足が伸び切った状態で不快感が無い位置が正しい位置です）。フレームの調節は７段階あります。

次にかかと部分を、脚サポート⑩にあるバンドでとめます。エクササイズ中に外れないようにしっかりとめてください。
※ バンドはマジックテープになっています。

準備完了です。

【注意】

本製品は二つの滑車を左右に動かしエクササイズします。たたみや柔らかいじゅうたんなどの上で使用すると、滑車の跡がつくことがあります。本製品の使用にはマットなどを敷いてご使用ください。

ご使用になる前に、左右の手すりのネジが緩んでいないか必ず確認してください。ネジが緩んでいる場合、エクササイズに支障が出る・手すりが外れるなど思わぬケガになる恐れがあります。手すりの固定用ネジ（４本）⑯を付属の工具で締め直してください。

ペグ調節について

エクササイズしたい部位によりペグを調節できます。

《ポッコリお腹撃退　エクササイズ》

A．腹筋 集中トレーニング

図のようにペグをバンドにかけます。

※ ◉位置に設置

両足をそろえて、左右にツイストします。

両足を右（左）にツイスト ⇒ そのまま左（右）にツイスト

この動作を繰り返します。

B．腹筋 集中トレーニング 【上級レベル】

図のようにペグをバンドにかけます。

※ ◉位置に設置

両足をそろえて、左右にツイストします。

両足を右（左）にツイスト ⇒ そのまま左（右）にツイスト

この動作を繰り返します。

C．腹筋・右斜筋 集中トレーニング

図のようにペグをバンドにかけます。

※ ◉位置に設置

右側にツイストすると負荷がかかります。

両足を右にツイスト ⇒ 真ん中に戻し ⇒ 再び右にツイスト

この動作を繰り返します。

D．腹筋・左斜筋 集中トレーニング

図のようにペグをバンドにかけます。

※ ◉位置に設置

左側にツイストすると負荷がかかります。

両足を左にツイスト ⇒ 真ん中に戻し ⇒ 再び左にツイスト

この動作を繰り返します。

《ヒップ＆太もも　美脚エクササイズ》

E．太もも内外側 集中トレーニング

図のようにペグをバンドにかけます。

※ ◉位置に設置

両足を開脚すると太ももの内側､外側に負荷がかかります。

両足を左右に開脚 ⇒ 両足を閉じる ⇒ 再び開脚

この動作を繰り返します。

F．太もも外側 集中トレーニング【上級レベル】

図のようにペグをバンドにかけます。

※ ◉位置に設置

両足を開脚すると太ももの外側に負荷がかかります。

両足を左右に開脚 ⇒ 両足を閉じる ⇒ 再び開脚

この動作を繰り返します。

G．太もも内側 集中トレーニング

図のようにペグをバンドにかけます。

※ ◉位置に設置

両足を閉脚すると太ももの内側に負荷がかかります。

両足を左右に開脚 ⇒ 両足を閉じる ⇒ 再び開脚

この動作を繰り返します。

H．太もも内側 集中トレーニング【上級レベル】

図のようにペグをバンドにかけます。

※ ◉位置に設置　（フレーム開脚した状態になる）

両足を閉脚すると太ももの内側に負荷がかかります。

両足を開いたまま⇒両足を閉じる⇒再び開脚

この動作を繰り返します。

お手入れ

日常のお手入れ

日常のお手入れを定期的に行ってください。動作が安定し、故障を防ぎます。
主なお手入れ方法は次の項目です。

① 設置場所について、湿気の多い場所および火気のそばに置かないでください。

② 使用後、柔らかい布で表面の汚れをきれいに拭いてください。

③ ネジ等緩んでいないかエクササイズ開始時に確認してください。

製品の廃棄に関して

廃棄する地域の行政・自治体の指示に従い適切な方法で廃棄してください。

特徴

効果的に運動できる秘密

・運動が苦手でも簡単

⇒ 本機に腰掛け、両足を左右にツイストするだけで楽しくトレーニングができます。ジムへ行かなくても自宅で好きな時間にトレーニング。

・「カーディオ系運動（有酸素運動）」+「腹筋運動」

⇒ 腹筋運動に加え、カーディオ系運動がプラスされたエクササイズ。２種類の運動を交互に行って、ダイエット効果も期待できます。１日たった５分間。トレーニング時間も時短でき効率的。

・ヒップや太ももにも効果的

⇒ ジムフォーム　アブストームは下半身の悩みにピンポイントで効果的にアプローチ。レジスタンスバンドの抵抗力を利用して、両足を左右のツイスト。腹筋の上部、下部斜筋を集中的にエクササイズ。また両足を開閉させれば、ヒップと太ももまでエクササイズできます。また、ペグで負荷のかかる部位を調節できるので、お体の状態に合わせお使い頂けます。（腹筋・腹斜筋・内もも・外もも）

製品仕様

製品名	ジムフォーム　アブストーム
本体寸法	約高さ58.8cm× 幅48.8cm× 奥行き118.7cm（組み立て時） 約高さ17cm× 幅48.8cm× 奥行き45cm（組み立て前）
本体重量	約８kg（組み立て時）
使用範囲	体重110kg まで
生産国	中国
材質	ステンレススチール / EVA / PVC
※ 本製品は、改良のため予告なく、仕様等を変更する場合があります。	

e-chance!

株式会社 e-chance
〒140-0013 東京都品川区南大井 3-24-13